



3才児以上 給食献立表



横路保育所

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1	木	鶏の照り焼き 切干サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 シュガーサンド	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 牛乳	砂糖 ごま油 食パン マーガリン	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ オレンジ
2	金	豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 バナナ
3	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 片栗粉 おかし	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ バナナ
5	月	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	豚ひき肉 ひじき 卵 牛乳	パン粉 オリーブオイル おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ えのき ねぎ オレンジ
6	火	煮込みうどん ほうれん草のごま和え バナナ	牛乳 マカロニきなこ	鶏もも肉 油揚げ わかめ かまぼこ きなこ 牛乳	うどん ごま 砂糖 マカロニ	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 バナナ
7	水	アジの蒲焼 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 うりメロン	牛乳 おかし	アジ 牛乳	小麦粉 砂糖 油 おかし	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 うりメロン
8	木	麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 レモンケーキ	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 いら えのき ごぼう きゅうり オレンジ
9	金	レモンチキン 磯部ポテト みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 青のり 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 じゃがいも おかし	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ バナナ
10	土	鶏ときのこのカレー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
12	月	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	牛乳 ヤクルト・おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳 ヤクルト	小麦粉 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 白菜 大根 長ネギ 小松菜 オレンジ
13	火	鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ バナナ	牛乳 ぶどうゼリー	鶏もも肉 ハム カルピス 牛乳	じゃがいも 砂糖 粉寒天	大根 人参 白ねぎ きゅうり ぶどうジュース バナナ
14	水	すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ えのき ねぎ オレンジ
15	木	誕生会 じゃこごはん カレイの磯辺揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	ちりめんじゃこ カレイ 青のり 牛乳	米 小麦粉 油 おかし	キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ ぶどう



梅雨の時期がやってきました。雨が多くジメジメするこの時期はイヤですね・・・。

温度・湿度共に高くなり、食中毒も起こりやすいことから保育園では、徹底した手洗いはもちろん、新鮮な食材を使用するなど、細心の注意をはらって給食を提供しています。

6月4日は虫歯予防デーです。

虫歯を予防するためには、よく噛むことが大切です。噛むということは普段あまり意識していないかもしれないと思いますが、からだにとっては大切な働きをしているのです☆

噛むことのメリット

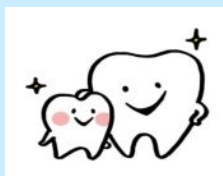
①虫歯を予防します



②食べ物のおいしさを感じます



③歯やあごを育てます



④消化を助けます



もちろん、食事のときによく噛むだけではなく、食後のうがいや歯磨きもしっかりして虫歯にならないように注意しましょう♪

◎青文字は手作りおやつです。
 今月のあおぐみクッキングは21日に「もちもちパン」を作ります。

2017年 6月

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる 主にたんぱく質、カルシウム	カや体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
16	金	洋風肉じゃが みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース わかめ 牛乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ごぼう 長ネギ バナナ
17	土	おでん 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	こんにやく じゃがいも 砂糖 おかし	大根 人参 小松菜 えのき バナナ
19	月	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース ベーコン 牛乳	砂糖 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
20	火	具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え ぶどう	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも ごま 砂糖 おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー ぶどう
21	水	白身魚のチーズ焼き 和風サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	カレイ カニ風味かまぼこ チーズ ひじき 牛乳	小麦粉 ごま 砂糖 おかし	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ オレンジ
22	木	ポークビーンズ 春雨サラダ バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 大豆水煮 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 春雨 ごま おかし	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ バナナ
23	金	鶏のケチャップ焼き キャベツのごまネーズ和え みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちくわ 牛乳	ごま おかし	玉ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ オレンジ
24	土	野菜炒め みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	ごま油 おかし	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ バナナ
26	月	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏ひき肉 ひじき ツナ 牛乳	じゃがいも ごま油 ごま おかし	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり バナナ
27	火	焼肉 中華スープ オレンジ	牛乳 きなこ団子	牛ロース ベーコン 絹豆腐 きなこ 牛乳	砂糖 ごま油 春雨 白玉粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ オレンジ
28	水	アジのカレー焼き キャベツサラダ かきたま汁 ぶどう	牛乳 チーズ・おかし	アジ かまぼこ 卵 チーズ 牛乳	小麦粉 油 砂糖 ごま油 片栗粉 おかし	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ ぶどう
29	木	おでん ほうれん草のおひたし オレンジ	牛乳 クッキー	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	こんにやく じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	大根 人参 ほうれん草 えのき オレンジ
30	金	クリームシチュー じゃこともやしのサラダ バナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり バナナ

あおぐみ クッキング

5月16日にあおぐみさんが「パフェ」を作りました。
 カップにパウンドケーキを入れて、好きな果物をのせて、生クリーム・チョコソース・
 チョコスプレーをかけて、ひとひとい違おうオリジナルなパフェを完成させました。



食中毒予防の3原則

これからの時期、温度・湿度ともに高くなるため、
 食中毒が起こりやすいです。
 ご家庭でも、手洗いや食材の取り扱いなど
 衛生面に配慮して、食中毒に注意しましょう♪

菌をつけない

手や調理器具、材料を
 しっかり洗う。

菌をふやさない

調理したものは、菌が
 増えないうちに食べる。
 すぐに食べられない場合は
 冷蔵庫で保存する。

菌をやっつける

食品の中心まで火が通るように、
 しっかり火を通す。